



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS SYIAH KUALA
UPT. PERPUSTAKAAN

Jalan T. Nyak Arief, Kampus UNSYIAH, Darussalam – Banda Aceh, Tlp. (0651) 8012380, Kode Pos 23111
Home Page : <http://library.unsyiah.ac.id> Email: helpdesk.lib@unsyiah.ac.id

ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH

TITLE

PROGRAM PENGEMBANGAN DIRI EKSTRAKURIKULER MELALUI LATIHAN FISIK SMAN MODAL BANGSA

ABSTRACT

Penelitian ini dibuat berdasarkan kebutuhan program latihan fisik melalui kegiatan pengembangan diri ekstrakurikuler wajib dalam rangka membantu pembina dan peserta didik untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta menjadi pedoman dan rujukan sekolah dalam mengembangkan bakat minat peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Tujuan penelitian ini untuk menyusun program latihan fisik yang memiliki validasi dan reabilitas yang baik dan dapat dipergunakan sebagai program pengembangan diri ekstrakurikuler melalui latihan fisik SMAN Modal Bangsa. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Subjek dalam penelitian adalah kepala sekolah SMAN Modal Bangsa, Pembina program latihan fisik dan 3 orang tim ahli. Teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan validasi tim ahli. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program latihan fisik melalui kegiatan pengembangan diri ekstrakurikuler wajib di SMAN Modal Bangsa belum memiliki silabus perencanaan, berdasarkan hasil validasi ahli program pengembangan diri ekstrakurikuler melalui latihan fisik SMAN Modal Bangsa yang terdiri dari 20 pernyataan, 20 butir pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa semua dapat diikutsertakan dalam program latihan fisik karena memiliki tingkat kesahihan yang sangat tinggi dengan perolehan nilai indeks validitas 0,500 sampai dengan 1,000 sehingga dapat digunakan untuk program latihan fisik. Sedangkan nilai indeks reliabilitas memiliki tingkat kehandalan yang sedang dengan perolehan nilai indeks reliabilitas, 0,443 sampai dengan 0,974, sehingga dapat digunakan program pengembangan diri ekstrakurikuler melalui latihan fisik.